

# COMMUNIQUÉ

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE  
*Ski de fond Québec*

## Initiation au ski de fond partout en province !

*Laurentides, le 28 décembre 2012* – Avec toute la neige reçue et la tenue de la première Coupe du monde au Québec, la province est en mode « ski de fond » !

L'année dernière, c'est plus de 2000 enfants de la province qui étaient inscrits aux programmes Jeunesse de Ski de fond Québec. Les futurs Alex Harvey de 4 à 16 ans peuvent s'initier à ce sport par le biais de différents programmes Jeunesse adaptés à leur niveau de compétence et à leur développement cognitif.

Quarante clubs/écoles et municipalités offrent les programmes jeunesse dans toutes les régions du Québec (voir liste en annexe).

Les **Programmes Jeunesse** de Ski de fond Québec sont des outils d'initiation et de formation de base. Grâce à ces programmes, les enfants prennent plaisir à l'apprentissage du ski de fond tout en s'amusant dans un environnement sécuritaire et stimulant.

### Jeannot Lapin

À partir de 4 ans, les **Jeannots lapins** apprennent d'abord à apprivoiser la neige avec leurs longues semelles encombrantes et glissantes; c'est l'étape des **premiers pas**. Les enfants y passent généralement une seule année. Ce programme a une importance capitale car ce sont dès les **premiers pas** que l'enfant apprendra à apprécier cette nouvelle activité. C'est pourquoi le programme est offert sous forme de jeu et que les sessions sont très animées.

### Jackrabbit

Une fois qu'ils ont acquis un peu plus d'équilibre, les skieurs passent à l'étape du développement technique, où l'apprentissage des styles classique et libre est au menu. Ils suivent alors le programme **Jackrabbit** qui comprend **4 niveaux techniques**. Ce programme permet de développer des skieurs complets et de souligner les progrès accomplis par une gamme complète de récompenses, offerte sous forme d'autocollants, mérités par l'atteinte d'objectifs spécifiques liés **aux compétences techniques ; à la vitesse ; à la régularité et la distance et à la polyvalence**. Ces autocollants à collectionner dans le cahier du skieur font la fierté et le bonheur des enfants et les encouragent à poursuivre leurs efforts!

### Piste (Track Attack)

Conçu pour servir de transition entre le programme Jackrabbit et le développement junior compétitif, le programme PISTE s'adresse au **groupe cible des 10-14 ans**. Ce programme peut aussi bien convenir aux compétiteurs mini-midget et midget qu'aux participants qui veulent poursuivre leur **développement technique et vivre des expériences variées en ski de fond** tout en s'amusant avec leurs amis au sein du club.

Tous les programmes sont appuyés par du matériel didactique et animés par des entraîneurs qualifiés. Ils permettent une évolution et un cheminement reconnu partout au Canada. Les membres de l'Équipe du Québec et de l'équipe nationale ont tous fait leurs apprentissages techniques via ces programmes... Les enfants d'aujourd'hui sont nos étoiles de demain !!!! Et puis, aussi bien profiter de toute cette neige pour jouer dehors, s'amuser et apprendre **le ski de fond... un sport pour la vie !**

- 30 -

### Source :

Nancy Beaulne 819-216-1376  
dev\_regional@skidefondquebec.ca

